

Pompoensalade met feta en walnoot



BEREIDINGSTIJD: 50 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Leg een vel bakpapier op de bakplaat en verdeel de pompoen hier overheen. Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met wat peper en zout. Hussel even goed door elkaar zodat de olie goed verdeeld is. Zet in het midden van de oven voor circa 30-40 minuten. De pompoen is gaar als deze zacht is en een klein beetje begint te verkleuren. Laat een beetje afkoelen. Rooster ondertussen de walnoten even kort in een koekenpan. Verdeel de pompoen met de snijbiet op een bord en verkruiemel de walnoten en de feta hier overheen.

*Tip:
Te droog? Maak een
simpele dressing door
een eetlepel olijfolie met
wat peper en zout te
mengen.*

Ingrediënten:

- 90 g feta light
- 200 g pompoen in blokjes
- Flinke hand snijbiet
- 5 walnoten
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout



KCAL

376

EIWITTEN

19,7 g

KOOL-
HYDRATEN

5,9 g

VETTEN

29,6 g

FASE 2C